



ODPORNOŚĆ

*Kompendium wiedzy o wzmacnianiu
naturalnej bariery ochronnej organizmu*

NUTRITION FACTS, HEALTH BENEFITS, AND RECIPES!



diet@sfera



Copyright © Dietosfera

ODPORNOSĆ - Kompendium wiedzy o wzmacnianiu naturalnej bariery ochronnej organizmu.

Autorzy: Ewa Sypnik- Pogorzelska, Magdalena Jarzynka- Jendrzejevska, Ewa Białecka

Korekta:

Małgorzata Sypnik

Opracowanie graficzne:

Ewa Białecka, Canva

Wydawca:

Dietosfera - Magdalena Jarzynka Jendrzejevska, Ewa Sypnik- Pogorzelska

al. Jana Pawła II 80/B1










00 - 175 Warszawa

www.dietosfera.pl

kontakt@dietosfera.pl

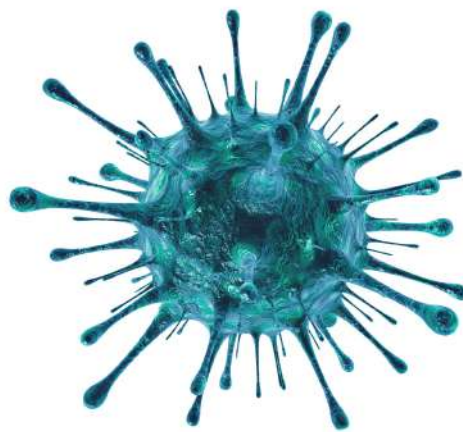
Warszawa, 2020

SPIS TREŚCI

	Wstęp - czym jest odporność?.....	3
	Odporność wrodzona i nabyta.....	4
	Organy odpowiedzialne za odporność.....	5
	Dlaczego odporność jest ważna?.....	6
	Czynniki wpływające na odporność.....	7
	Składniki diety na poprawę odporności.....	14
	TOP 8 produktów spożywczych.....	21
	Fakty i mity o domowym leczeniu.....	30
	Podsumowanie.....	34

CZYM JEST ODPORNOŚĆ?

To wszystkie mechanizmy biorące udział w odpowiedzi organizmu na działanie antygenów (niekorzystnych substancji) odpowiedzialnych m.in. za tworzenie przeciwciał. Innymi słowy, odporność to zdolność ochrony własnego organizmu przed chorobotwórczymi czynnikami.



Układ odpornościowy (immunologiczny) jest w stanie wykryć wiele rodzajów patogennych drobnoustrojów. Możemy zaliczyć do nich np. bakterie, wirusy, grzyby, pasożytnicze robaki, itp. Oprócz tych patogenów, organizm jest w stanie walczyć także z alergienami, czy komórkami nowotworowymi!

ODPORNOŚĆ ORGANIZMU DZIAŁA NA ZASADZIE:

- identyfikacji patogenów/antygenów lub własnych, zmienionych komórek
- likwidacji w/w obcych form
- obrony organizmu przed zakażeniem

ODPORNOŚĆ ORGANIZMU ZALEŻNA JEST OD DWÓCH POŁĄCZONYCH ZE SOBĄ SYSTEMÓW:

ODPORNOŚĆ WRODZONA (NIESWOISTA) - rodzaj odporności, którą człowiek dziedziczy z pokolenia na pokolenie. Nie jest zależna od kontaktu z antygenem. Nie mniej jednak, odpowiedź nieswoista to bezpośrednia i najszybsza obrona organizmu przed chorobotwórczymi czynnikami. Do wrodzonych mechanizmów obronnych, które stanowią pierwszą linię obrony, można zaliczyć np. skórę, błony śluzowe układu pokarmowego / oddechowego / płciowego, odruch kichania / kaszlu / wymiotny, a także wydzielanie substancji o działaniu przeciwdrobnoustrojowym - lizozym w ślinie, kwas solny w żołądku, kwas mlekowy w pocie, itp.



ODPORNOŚĆ NABYTA (SWOISTA) - rodzaj odporności, którą człowiek nabywa w trakcie całego życia. Jej kształtowanie zaczyna się od razu po urodzeniu. Odpowiedź ta nie działa natychmiastowo, jak wrodzona, ponieważ do jej uruchomienia potrzebny jest kontakt z antygenem, np. w wyniku przejścia choroby (odporność naturalna), szczepienia (odporność sztuczna). Odpowiedź nabyta po kontakcie z antygenem zapisywana jest w pamięci immunologicznej, tak aby przy następnym spotkaniu z 'wrogiem' móc sobie z nim poradzić.

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY
TO ZŁOŻONY SYSTEM
WIELU KOMÓREK, TKANEK
I NARZĄDÓW, KTÓRE
DZIĘKI WSPÓLNEMU
DZIAŁANIU SĄ W STANIE
STAWIĆ CZOŁA GROŻNYM
PATOGENOM!

GRASICA

MIGDAŁKI

SZPIK KOSTNY

ŚLEDZIONA

WĘZŁY CHŁONNE

NACZYNIA LIMFATYCZNE

KOMÓRKI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

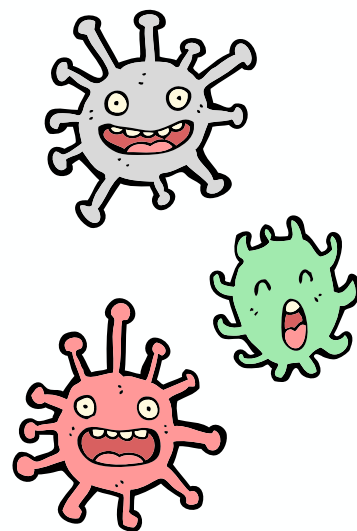
PRZECIWCIAŁA

DLACZEGO ODPORNOŚĆ JEST WAŻNA?

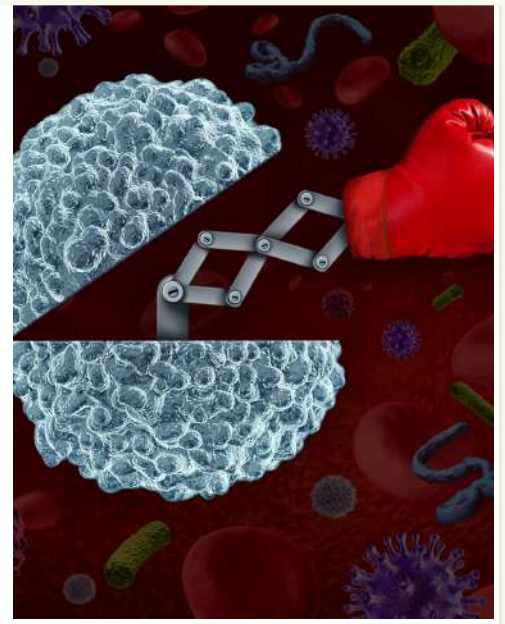
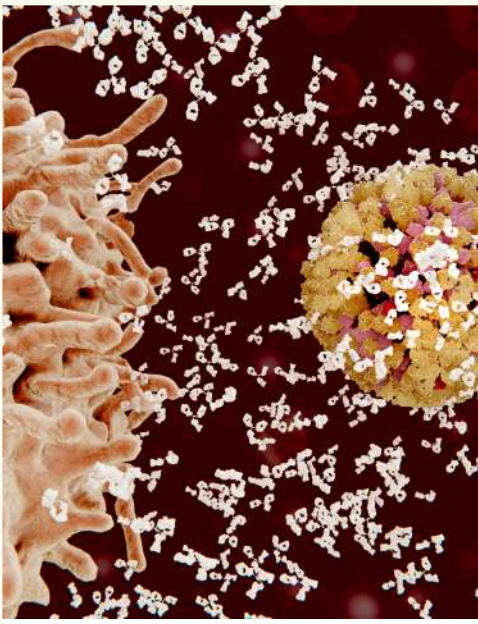


Wyobraźmy sobie, że odporność jest jak straż chroniąca organizm przed dostaniem się do wewnątrz chorobotwórczych drobnoustrojów. Jeżeli jej działanie jest upośledzone, nasze zdrowie, a nawet życie może być zagrożone!

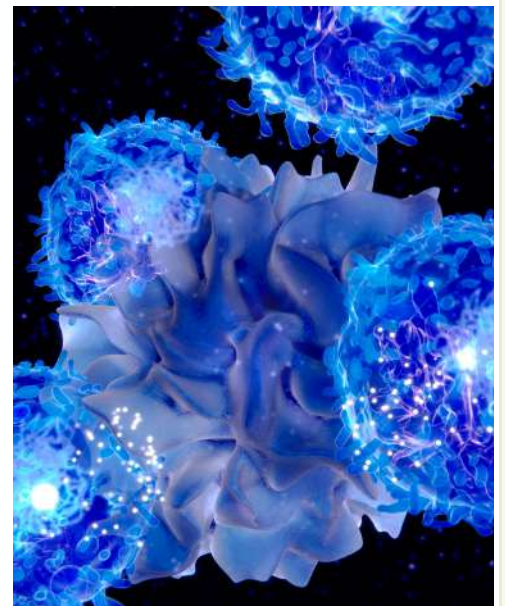
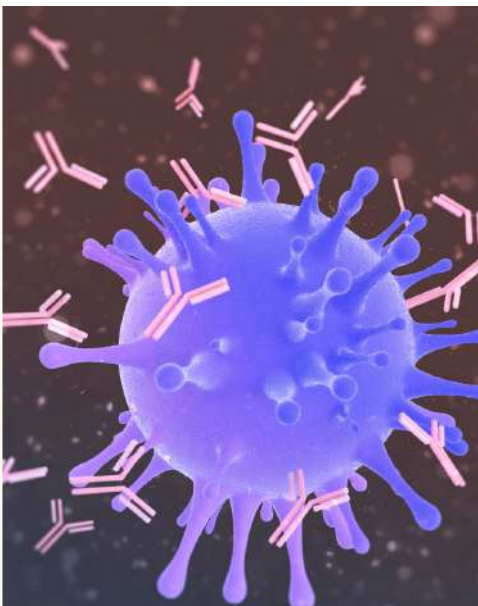
Nieprawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy może być przyczyną zwiększonej liczby zachorowań na różne infekcje. Przebieg chorób może być zdecydowanie cięższy, niż przy odpowiednio działającym systemie obronnym organizmu.



OSŁABIONA ODPORNOŚĆ OZNACZA
NAWRACAJĄCE PRZEZIĘBIENIA,
INFEKCJE, POWAŻNIEJSZE
CHOROBY, A TAKŻE DŁUŻSZY
POWRÓT DO ZDROWIA.



CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA ODPORNOŚĆ



STRES



Czym jest tak właściwie stres? To reakcja organizmu na wydarzenia / zjawiska zaburzające jego równowagę, przez co poradzenie sobie z danym problemem jest bardzo ciężkie, często wręcz nieosiągalne.

O ile krótki stres działa na nas pobudzająco i determinuje do efektywniejszego działania, o tyle długie i nazbyt intensywne jego odczuwanie może przynieść katastrofalne skutki, m.in. dla układu odpornościowego.

Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, że przewlekły, silny stres może być przyczyną nawracających przeziębień, opryszczki na ustach czy nawet groźniejszych chorób!

Nadmiar hormonów odpowiedzialnych za stres negatywnie wpływa na komórki układu odpornościowego i może przyczyniać się do zaostrzenia stanów zapalnych organizmu.

Stres powiązany jest np. z: ciągłym pośpiechem, ciężką pracą, niezdrową dietą, niedoborami pokarmowymi, używkami, niedoborem snu, czy odwodnieniem.

SEN I REGENERACJA

Nie od dziś wiadomym jest, że jak człowiek się nie wyśpi, to często doskwiera mu złość i rozdrażnienie... Macie tak czasem? Niestety, przemęczenie organizmu, oprócz złego samopoczucia, może też powodować spadek naszej odporności. Odpowiednia długość i jakość snu (ale i regeneracja organizmu w ciągu dnia) są kluczowe, dla zachowania zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego!

Tak jak regeneruje się nasza głowa podczas snu, tak również odpoczywa cały organizm i wszystkie mechanizmy odpowiedzialne za prawidłowe jego funkcjonowanie (w tym układ odpornościowy). Nieprawidłowy sen może być przyczyną wysokiego poziomu hormonu stresu (kortyzolu), odpowiedzialnego za obniżanie odporności. Bezsenność wzmacnia także produkcję cytokin - komórek odpowiedzialnych za rozwój stanów zapalnych.

*Pamiętaj, aby regenerować swój organizm w ciągu dnia,
a także spać -najlepiej 8-9 h w ciągu nocy!*



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

*UMIARKOWANA, CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
TO JEDEN Z FILARÓW UTRZYMANIA ODPORNOŚCI
NA WŁAŚCIWYM POZIOMIE!*



Codzienny ruch wzmacnia odporność na wiele sposobów:

- aktywność fizyczna wspiera produkcję makrofagów - komórek odpowiedzialnych za pierwsze procesy obronne organizmu.
- umiarkowany wysiłek wzmacnia także produkcję limfocytów T - komórek odpowiedzialnych za kolejne fazy ochrony przed chorobotwórczymi drobnoustrojami.
- ćwiczenia o umiarkowanej intensywności utrzymują sylwetkę w dobrej kondycji przeciwdziałając nadwadze, co w konsekwencji zmniejsza ryzyko stanów zapalnych i rozwoju innych chorób dietozależnych mogących osłabiać odporność.

*UPRAWIAJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNAJ CO NAJMNIEJ
3 RAZY W TYGODNIU LUB 30MIN DZIENNIE ALE
CODZIENNIE!*

MIKROFLORA JELITOWA



Kondycja układu pokarmowego jest niezwykle istotna w prawidłowym funkcjonowaniu odporności. Błona śluzowa i flora bakteryjna jelit to jedne z głównych barier dla szkodliwych czynników, które dostają się do organizmu np. wraz z pożywieniem. W jelitach ma miejsce rozkład pokarmu, a także wchłanianie wody oraz substancji odżywczych. Jelita każdego człowieka wyściełają biliony bakterii. Skład tych pozytywnych drobnoustrojów jelitowych jest niepowtarzalny dla każdego z nas. Mikroflora dolnego odcinka układu pokarmowego kształtuje się już od pierwszych chwil życia. Jednym z zadań ochronnych mikroflory bakteryjnej jest ograniczanie reakcji zapalnych i alergicznych. Dzieje się tak dzięki wspomaganie tworzenia się i pracy komórek odpornościowych (np. limfocytów T). Niezadbane jelita to jedna z głównych przyczyn upośledzonego funkcjonowania układu odpornościowego.

W dbaniu o prawidłową mikroflorę jelitową pomagają:

- **bakterie probiotyczne** - żywe kultury bakterii (najczęściej kwasu mlekowego (*Lactobacillus*)), które pozytywnie wpływają na czas pasażu jelitowego i funkcjonowanie mikroflory jelitowej. Te korzystne drobnoustroje występują np. w kiszonkach, czy fermentowanych produktach mlecznych: jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko,
- **prebiotyki** - niestrawione składniki żywności, które pobudzają korzystne bakterie do namnażania się w ścianach jelita (to np. błonnik, czy skrobia). Stanowią one pożywkę dla probiotycznych kultur bakterii. Prebiotyki mogą być też sztucznie dodawane do żywności. Są to np: inulina, laktuloza, pochodne beta-glukanów. Naturalnym źródłem prebiotyków są m.in.: warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe.

WSPÓLNE DZIAŁANIE BAKTERII PROBIOTYCZNYCH I PREBIOTYKÓW PRZYWRACA PRAWIDŁOWĄ FLORE JELITOWĄ.

STOSOWANIE UŻYWEK

Na tej stronie nie przeczytasz o żadnych korzyściach jakie płyną z używek. Używki nam po prostu nie służą! Ani pod kątem odporności, ani w żadnym innym aspekcie zdrowotnym.

ALKOHOL

Oprócz innych dolegliwości związanych z jego spożywaniem, alkohol upośledza także układ odpornościowy. Przenikając do naczyń krwionośnych trunek ten skutecznie eliminuje komórki odpowiedzialne za obronę naszego organizmu. Częste picie alkoholu powoduje też nadprodukcję prozapalnych cytokin.



PAPIEROSY

W dymie papierosowym możemy znaleźć tysiące toksycznych substancji. Dostając się do wnętrza organizmu niszczą one błony śluzowe większości układów. W ten sposób dym likwiduje pierwszą (i jedną z najważniejszych) linię obrony przed patogenami. Ponadto, palenie papierosów (zarówno czynne, jak i bierne) przyczynia się do rozwoju komórek nowotworowych, za których zwalczanie też jest odpowiedzialny system odpornościowy!

ODŻYWIANIE

Nie zrównoważona dieta, bogata w wysokoprzetworzone produkty spożywcze nasycony cukrami prostymi, solą, tłuszczami nasyconymi, konserwantami i innymi substancjami dodatkowymi wciąż jest "piętą achillesową" wielu z nas.

Dieta uboga w niezbędne nam składniki pokarmowe, takie jak: białka, zdrowe tłuszcze, węglowodany złożone, witaminy, czy składniki mineralne osłabia działanie komórek odpornościowych! Cukier dodawany do żywności wykazuje działanie prozapalne i jest idealną pożywką dla patogenów. Należy mieć na uwadze fakt, że niezdrowa dieta jest przyczyną nieprawidłowego kształtowania się flory jelitowej!

*PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA
DIETA TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH
ELEMENTÓW UTRZYMANIA ZDROWIA!*





SKŁADNIKI DIETY NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI



WITAMINA D₃

Należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.
Jest magazynowana w tkance tłuszczowej i w wątrobie.

Witamina D₃ :

- wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego, przeciwdziałając nawracaniu chorób górnych dróg oddechowych,
- wykazuje działanie przeciwzapalne,
- hamuje namnażanie komórek nowotworowych.

Witamina D w ponad 80% jest naturalnie produkowana w skórze dzięki promieniom słonecznym. W okresie, kiedy słońca jest mało, gdy naturalna produkcja witaminy D jest zmniejszona, warto jest wprowadzić jej dodatkową suplementację. Nawet, jeżeli synteza skórna witaminy D jest na odpowiednim poziomie, ilość tej substancji w organizmie możemy dodatkowo zwiększyć poprzez żywność! Jakie produkty spożywcze należy włączyć do codziennej diety?



tłuste ryby np. węgorz,
łosoś, śledź



produkty wzbogacone w wit.
D



jaja



sery dojrzewające



podroby mięsne, np. wątróbka

WITAMINA C

Inaczej nazywana kwasem askorbinowym. Związek ten należy do silnych przeciwutleniaczy. Wspiera naturalną ochronę organizmu przed czynnikami chorobotwórczymi.

Witamina C:

- uszczelnia naczynia krwionośne,
- redukuje utlenianie takich struktur jak: kwasy nukleinowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, węglowodany, itp.,
- regeneruje i wspomaga działanie innych przeciwutleniaczy.

Wbrew wielu opiniom, witamina C nie jest niestety złotym środkiem na przeziębienia, czy poważniejsze infekcje. Nie wyleczy choroby, jednak może przyczynić się znacznie do skrócenia czasu jej przebiegu. Może być to spowodowane jej właściwościami przeciwutleniającymi (eliminacja szkodliwych wolnych rodników). Spożywanie większej ilości witaminy C przynosi korzyści szczególnie osobom narażonym na stres i intensywny wysiłek fizyczny. W jakich produktach spożywczych znajdziemy tę witaminę?



papryka



natka pietruszki



porzeczka



aronia



owoce cytrusowe

ANTYOKSYDANTY

Oprócz witaminy C, natura obdarzyła nas w szereg innych związków przeciwutleniających mających szerokie spektrum działania na ludzki organizm. Przykładem tych związków mogą być: kwercetyna, resweratrol, witamina E, beta-karoten i wiele innych.

Antyoksydanty (przeciwutleniacze):

- odpowiedzialne są za zmiatanie reaktywnych form tlenu (wolnych rodników) mających niszczący wpływ na organizm,
- wykazują działanie przeciwzapalne, zapobiegając infekcjom i innym cięższym chorobom,
- uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne,
- wykazują działanie przeciwnowotworowe, zapobiegając tworzeniu się i podziałom komórek nowotworowych.

Przeciwutleniacze, oprócz korzystnego wpływu na układ odpornościowy, charakteryzują się poprawą działania innych procesów w organizmie. Substancje te np. przeciwdziałają mutowaniu się komórek, zapobiegają miażdżycy, nadciśnieniu, czy obniżają poziom złego cholesterolu we krwi. Gdzie przykładowo znajdziemy te związki?



owoce
jągodowe



winogrona



pomidory



zielone warzywa



kakao

KWASY OMEGA-3

Praca układu odpornościowego jest ściśle związana z odpowiednią ilością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT). Do grupy tych związków należą m.in. kwasy z rodziny omega-3 (kwasy EPA, DHA i ALA). Substancje te pełnią w organizmie rolę pewnego rodzaju przekaźników układu odpornościowego.

Kwasy omega - 3:

- łagodzą stan zapalny organizmu (wykazują działanie przeciwzapalne),
- pomagają w obniżeniu wysokiej gorączki, wspomagają eliminowanie bólu i zmniejszanie obrzęków,
- wpływają na zmniejszenie niekorzystnych skutków stresu,
- uspokajają stany zapalne spowodowane atopowym zapaleniem skóry.

Kwasy omega-3 wykazują także korzystne działanie dla kształtowania układu nerwowego. Poprawiają profil lipidowy oraz regulują stężenie cholesterolu. W jakich produktach występują kwasy omega-3?



olej lniany i
siemię lniane



olej rzepakowy



ryby, np. pstrąg



orzechy włoskie



nasiona szałwii
hiszpańskiej - chia

CYNK

Jeden z mikroelementów obecny we wszystkich komórkach i tkankach organizmu. Pełni wiele ważnych funkcji, m.in. wpływa na wzmocnienie odporności. Wraz z wiekiem ilość tego związku maleje, dlatego niezwykle istotne jest przyjmowanie go np. z dietą.

Cynk:

- poprzez stymulację wzrostu np. limfocytów i makrofażów wzmacnia mechanizmy obronne organizmu,
- zapobiega rozwojowi stanów zapalnych,
- chroni śluzówkę gardła i nosa do namnażania się chorobotwórczych wirusów,
- jest pośrednio odpowiedzialny za tworzenie białych krwinek,
- bierze udział w procesach eliminowania wolnych rodników.

Poza wspomaganie odporności, ten mikroelement jest ważnym składnikiem w procesie kształtowania węchu i smaku. Ponadto, uczestniczy w syntezie niezbędnych struktur biologicznych (DNA, RNA). Gdzie go znajdziemy?



produkty zbożowe
z pełnego przemiału
/ razowe
/ pełnoziarniste



mięso i podroby
mięsne



nasiona roślin
strączkowych min
fasola biała



sezam



pestki dyni

SELEN

Kolejny mikroelement niezbędny w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jest odpowiedzialny za reakcje przeciwutleniające oraz eliminujące reaktywne formy tlenu. Selen jest prekursorem w wytwarzaniu potrzebnych przeciwciał. Niedobór selenu może być skutkiem zmęczenia, ogólnego osłabienia, czy podatności na infekcje.

Selen:

- dzięki właściwościom przeciwutleniającym, "zmiata" wolne rodniki, zapobiegając rozwojowi m.in stanów zapalnych,
- wpływa na wzrost komórek odpornościowych - limfocytów T i komórek określanym mianem *natural killers* (NK),
- wpływa na skuteczną eliminację komórek nowotworowych,
- zapobiega nadmiernemu gromadzeniu się płytek krwi.

Selen to pierwiastek, który oprócz korzystnego wpływu na układ odpornościowy, wspiera prawidłową pracę tarczycy. Co więcej, odpowiednia ilość selenu poprawia stan cery i zapobiega rozdwojaniu się włosów i paznokci. W jakich produktach spożywczych możemy znaleźć ten mikroelement?



mięso i podroby
mięsne



ryby np.
makrela, łosoś



sezam



nasiona słonecznika



jaja



TOP 8

*PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
NA ODPORNOŚĆ*



KISZONKI

Kiszenie to bardzo prosty, niskobudżetowy, znany od wieków sposób utrwalania żywności. Zazwyczaj proces ten kojarzy się z wykorzystaniem go jedynie do ogórków i kapusty. Tymczasem kisić można prawie wszystko!



Kiszonki to naturalne nośniki probiotyków, pozytywnie wpływających na kształtowanie się mikroflory jelitowej, a co za tym idzie - odporności. To cenne źródło bakterii kwasu mlekowego, witamin A, C, E oraz magnezu, wapnia i fosforu. Kiszonki zawierają spore ilości błonnika pokarmowego (należą do żywności prebiotycznej), a przy tym są niskokaloryczne. Sam proces kiszenia zmienia właściwości organoleptyczne, zwłaszcza smakowe i zapachowe pierwotnego produktu. Kiszonki to połączenie wszystkiego, co najlepsze!

MIÓD

Określany jest mianem "płynnego złota". Czy słusznie? Oczywiście! Miód jest doskonałym źródłem wielu składników, które wywierają korzystny wpływ przede wszystkim na układ odpornościowy.



Produkt ten w większości złożony jest z cukrów prostych, dzięki czemu łatwo się przyswaja, co jest niezwykle istotne przy występowaniu jadłowstrętu podczas intensywnej infekcji. Wykazuje się działaniem przeciwkaszlowym, przeciwzapalnym. Stosowanie miodu przynosi ulgę w chorobach górnych dróg oddechowych. Związki zawarte w miodzie mają także charakter odkażający. Miód jest bogaty w witaminy A, C, PP oraz składniki mineralne, takie jak: wapń, fosfor, czy molibden. Aby zachować wszystkie właściwości prozdrowotne, miód najlepiej jest spożywać nie poddając go obróbce termicznej. Na bazie miodu tworzonych jest też wiele preparatów farmaceutycznych!

PRZYPRAWY



CYNAMON

Przyprawa otrzymywana z wysuszonej kory cynamonowca. Wykazuje działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Ponadto cynamon jest cennym źródłem przeciwutleniaczy. Wspomaga też walkę z infekcjami górnych dróg oddechowych.

KURKUMA

Ta intensywna w zabarwieniu przyprawa pozyskiwana jest z bulwy szafranca indyjskiego. Dzięki zawartości silnego przeciwutleniacza - kurkuminy, wykazuje działanie przeciwzapalne. Kurkuma dodawana jest często do curry. Sama w sobie nie ma konkretnego aromatu.



GOŹDZIKI

To wysuszone pąki drzewa goździkowego. Ta intensywna w aromacie przyprawa, dzięki zawartości eugenolu, wykazuje działanie antyseptyczne i przeciwbólowe. Przy silnym bólu gardła warto jest systematycznie żuć po jednym goździku. To naprawdę działa!



CZOSNEK

Czosnek zawiera w swym składzie substancję o nazwie - allicyna. Po przeżuciu lub zgnieceniu/ rozdrobnieniu czosnku związek ten uaktywnia się w postaci naturalnego antybiotyku (posiada właściwości podobne do syntetycznych antybiotyków, ale w porównaniu do aptecznych specyfików - czosnek nie niszczy korzystnych kultur bakteryjnych). Dzięki temu, regularne spożywanie czosnku przyczynia się do zminimalizowania skutków infekcji. Ponadto, substancja ta (jako jedna z grupy fitoncydów) charakteryzuje się działaniem bakterio - i grzybobójczym. Za sprawą związków siarczkowych czosnek (podobnie jak cebula, por, czy szczypiorek) charakteryzuje się ostrym aromatem. Jest to idealny produkt, który wzmacnia organizm już przy pierwszych oznakach choroby, a jeśli zachorujemy to łagodzi jej przebieg.



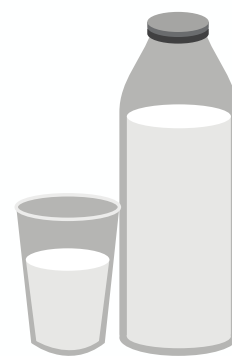
IMBIR



Kłącze imbiru dodane do potraw nie tylko wzmacnia ich aromat, ale także nadaje prozdrowotnych właściwości. A to wszystko za sprawą gingerolu. Dzięki ostremu zapachowi i smakowi ten olejek eteryczny wspiera m.in. układ oddechowy, rozgrzewa organizm wspomagając walkę np. z gripą. Imbir ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. Wspomaga leczenie farmakologiczne ciężkich do zwalczenia infekcji. Ogrzewające działanie imbiru przeciwdziała bólom mięśniowo - stawowym. Imbir nadaje się do stosowania na surowo, ale także idealnie pasuje do gorących naparów herbacianych.



FERMENTOWANE PRODUKTY MLECZNE



Dzięki zastosowaniu fermentacji mlekowej, przetwory mleczne nabierają zupełnie innych właściwości!



Do grupy tych produktów należy m.in. jogurt, kefir, maślanka, czy zsiadłe mleko. Aby zacząć proces fermentacji, do mleka pasteryzowanego dodaje się szczepy wyizolowanych bakterii (np. z gatunku *Streptococcus*, czy *Lactobacillus*). Bakterie mlekowe na drodze tego procesu wytwarzają kwas mlekowy, który rozbija cząsteczki białek i tłuszczów zawartych w produkcie. Dzięki temu substancje odżywcze zawarte w kefirze, czy maślanke są łatwiej przyswajalne, co jest niezwykle istotne przy infekcjach. Fermentowane produkty mleczne są nośnikiem bakterii probiotycznych, dzięki czemu korzystnie wpływają na florę jelitową. Dodatkowo wykazują działanie przeciwzapalne.

SEZONOWE WARZYWA I OWOCE



Świeże warzywa i owoce to najcenniejsze (spośród wszystkich grup produktów spożywczych) źródło witamin i składników mineralnych. Odpowiednia podaż tych związków jest gwarancją prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, a tym samym – układu odpornościowego.

CO Z TĄ SEZONOWOŚCIĄ?

Najlepszym sposobem na uzyskanie największej ilości prozdrowotnych związków jest skorzystanie z produktów, które są ogólnodostępne w określonych porach roku. Na przykład jesienią, zamiast zagranicznych truskawek albo pomidorów, wybierajmy polskie jabłka i ziemniaki.

JAKIE SEZONOWE WARZYWA I OWOCE SĄ NAJLEPSZE?

Na to pytanie mamy odpowiedź zawartą w jednym słowie... **WSZYSTKIE!** Pielęgnując naszą odporność codzienną dietą pamiętajmy, że powinna być ona jak najbardziej różnorodna. Świeże warzywa i owoce, oprócz bycia bombą witaminowo-mineralną, dostarczają nam cennych przeciwutleniaczy, a także błonnika pokarmowego wspierającego mikroflorę jelitową.



RYBY



Na polskich stołach zdecydowanie za rzadko gością ryby. Absolutnym minimum jest ich spożywanie co najmniej 1-2 razy w tygodniu! Najlepszym wyborem są ryby ze znaczną zawartością, niezbędnych w utrzymaniu prawidłowej odporności, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT) z rodziny omega-3 oraz witaminy D. Najlepszą obróbką termiczną ryb jest ich duszenie, gotowanie na parze lub pieczenie w pergaminie z dodatkiem ziół i przypraw. Dzięki temu, oprócz zachowania większości składników prozdrowotnych, nie ma potrzeby dokładania do nich dodatkowych ilości tłuszczu.

NA JAKIE RYBY WARTO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ?

To mogą być: śledzie, makrele, łososie, tuńczyki. Pamiętajmy o wybieraniu ryb ze sprawdzonych, bezpiecznych źródeł!



FAKTY I MITY

NA TEMAT DOMOWYCH SPOSOBÓW NA ODPORNOŚĆ



CZY WARTO BYŁO SŁUCHAĆ BABCI?



Każdy się zgodzi z tym, że najlepszym sposobem pomocnym w wyleczeniu nawet najcięższych infekcji jest odpoczynek w zaciszu domowym. Nie raz, w dzieciństwie, nasze babcie czy mamy proponowały nam "cudowne metody" na zwalczanie objawów infekcji. Niestety nie zawsze przynosiły one rezultaty, prawda? Zaraz się dowiesz, które z tych metod to tylko mity, a które warto zastosować!

TO WARTO PRAKTYKOWAĆ!



SYROP Z CEBULI

Nie kojarzy się z niczym przyjemnym, przynajmniej nam. Jednak cennych właściwości nie można mu odmówić! To produkt idealny przy pierwszych oznakach kataru, czy kaszlu. A przepis jest banalnie prosty. Pokrojoną cebulę, układamy warstwami np. w słoiku, przesypane warstwy cukrem. Odstawiamy na co najmniej 1-2 dni. Co zrobić, aby stłumić ostry aromat cebuli? Przy produkcji wystarczy dodać miód, cytrynę i kilka niezastąpionych przypraw, takich jak goździki oraz cynamon.

NAPAR Z LIPY

Ta doskonała roślina skutecznie wspomaga walkę z anginą, bólem gardła, problemami z krtanią, czy oskrzelami! Zawiera cenne garbniki (mają działanie ściągające), a także witaminę C. Kwiaty lipy można zdobyć w okresie czerwca/lipca. Należy je dokładnie wysuszyć i przechowywać, aby nie utraciły cennych składników. Z kwiatów przygotowuje się łagodzący napar do picia. Lipa jest także składnikiem wielu leków i herbat ziołowych.



Z TEGO ZREZYGNUJ...



GORĄCY NAPAR Z MIODU I CYTRYNY

Miód i cytryna - połączenie idealne. ALE! Nie z gorącą wodą, prosto z czajnika! Niestety, te produkty spożywcze, wykazujące niekiedy zbawienny wpływ na nasz zainfekowany organizm, posiadają związki, które są niestabilne w wysokich temperaturach. Miód zawiera enzymy, które zachowują swoje właściwości jedynie w 35-40 stopniach. W wyższych temperaturach produkt ten traci swoje właściwości i staje się właściwie zwykłym cukrem. Cytryna to źródło kwasu askorbinowego (witaminy C). Tę substancję także niszczy gorąca woda. Jeśli chcemy zrobić zdrowy napar, w pierwszej kolejności ostudźmy wodę do temperatury nieco powyżej temperatury pokojowej.

SYROP MALINOWY Z PÓŁKI SKLEPOWEJ

Niestety sklepowy zamiennik nie jest równy temu domowemu. Niech nikogo nie zmylą kuszące reklamy kupnych soków malinowych, ukazujące opakowania ze smakowitymi, świeżymi owocami. Na pierwszym miejscu w składzie takich produktów występuje szkodliwy syrop glukozowo-fruktozowy, następnie cukier, woda, barwniki, aromaty... A gdzie maliny? Przy dobrych wiatrach tylko kilka procent i to pozyskane z zagęszczonego soku. Oczywiście domowy syrop też jest na bazie cukru, ale zrobiony jest ze świeżych malin, a ich procentowa ilość wypada zdecydowanie korzystniej, niż w sklepowym odpowiedniku. Ponadto domowy sok malinowy to cenne źródło witamin, przeciwutleniaczy, a także zbijającego gorączkę - kwasu salicylowego.



O odporność swoistą należy dbać każdego dnia, przez CAŁE ŻYCIE!



Dbanie o zdrowie to proces, który aby był skuteczny musi wiązać się ze zmianą stylu życia na dobre, na zawsze! Chwilowa suplementacja (lub np. dodatek imbiru do każdego posiłku przez tydzień) nie sprawią, że układ odpornościowy wróci na właściwe tory... Proces wzmacniania odporności jest procesem długotrwałym, złożonym i wymagającym. Pamiętaj, że robisz to dla siebie. To inwestycja w zdrowie! Warto!



Zdecydowanie łatwiej jest osłabić swoją odporność (m.in. poprzez niewłaściwy tryb życia), niż ją odbudować. Dlatego niezwykle istotna jest kompleksowa troska o zdrowie własne i najbliższych.

Zacznij ZAPOBIEGAĆ by nie musieć LECZYĆ!

dietosfera



(022) 258 97 47 lub 666 555 819



kontakt@dietosfera.pl



<https://www.facebook.com/dietosfera/>



<https://www.instagram.com/dietosfera/>

